

MENU OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO TRANSPORTADO CALIENTE

Diciembre - 2025

| ASTELEHENA · LUNES |                                                                                                                                                                                                                                                                     | ASTEARTEA · MARTES |                                                                                                                                                                                                                             | ASTEAZKENA · MIÉRCOLES |                                                                                                                                                                                                                                                       | OSTEGUNA · JUEVES |                                                                                                                                                                                                                                           | OSTIRALA · VIERNES |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                  | 917 Kcal. P.: 22 HC.: 114 L.: 39<br><br>PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN<br>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS<br><br>ZIAZERBA KROKETAK 4 URTARO ENTSALADAREKIN<br>CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES<br><br>ZAPORE JOGURTA<br>YOGUR SABORES<br><br>OGIA<br>PAN | 2                  | 699 Kcal. P.: 35 HC.: 83 L.: 19<br><br>BABARRUN PINTAK GISATUAK<br>ALUBIAS PINTAS GUIADAS<br><br>BARAZKI NAHASI<br>REVUELTO DE VERDURAS<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                                                | 3                      | 932 Kcal. P.: 34 HC.: 106 L.: 39<br><br>MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA<br>MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA<br><br>ARRAIN FRESKOA LIZ ENTSALADAREKIN<br>PESCADO FRESCO CON ENSALADA LIZ<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>INTEGRAL OGIA<br>PAN INTEGRAL | 4                 | 754 Kcal. P.: 23 HC.: 77 L.: 37<br><br>BARATZEKO KREMA<br>CREMA DE LA HUERTA<br><br>PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN<br>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                                               | 5                  | 838 Kcal. P.: 34 HC.: 143 L.: 9<br><br>TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN<br>GARBANZOS CON VERDURA<br><br>FIDEUA BARAZKIEKIN<br>FIDEUA CON VERDURAS<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                                                     |
| 8                  | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                             | 9                  | 773 Kcal. P.: 21 HC.: 121 L.: 19<br><br>LEKAK BARATXURI ERARA<br>VAINAS AL AJILLO<br><br>TALLARINAK SALTEATUTA BARAZKIEKIN<br>TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                         | 10                     | 901 Kcal. P.: 27 HC.: 106 L.: 39<br><br>ARROZA TOMATEAREKIN<br>ARROZ CON TOMATE<br><br>ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN<br>HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>INTEGRAL OGIA<br>PAN INTEGRAL                           | 11                | 685 Kcal. P.: 38 HC.: 77 L.: 20<br><br>BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN<br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA<br><br>LEGATZA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN<br>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN | 12                 | 684 Kcal. P.: 13 HC.: 85 L.: 31<br><br>FIDEO ZOPA ARAUTZAREKIN BEGETALA<br>SOPA DE FIDEOS Y HUEVO VEGETAL<br><br>HANBURGESA BEGETALA PATATA FRIJITUEKIN<br>HAMBURGUESA VEGETAL CON CHIPS<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN     |
| 15                 | 789 Kcal. P.: 25 HC.: 70 L.: 44<br><br>BARAZKI PUREA<br>PURE DE VERDURAS<br><br>LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN<br>ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ<br><br>POSTRE BEREZIA<br>POSTRE ESPECIAL<br><br>INTEGRAL OGIA<br>PAN INTEGRAL                        | 16                 | 795 Kcal. P.: 33 HC.: 117 L.: 15<br><br>PATATAK SALTSA BERDEAN<br>PATATAS EN SALSA VERDE<br><br>BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN<br>ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                              | 17                     | 744 Kcal. P.: 44 HC.: 89 L.: 20<br><br>TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN<br>GARBANZOS CON VERDURA<br><br>LEKALE ETA BARAZKIEN NAHASKIA<br>REVUELTO DE LEGUMBRETA Y VERDURITAS<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                                              | 18                | 731 Kcal. P.: 18 HC.: 138 L.: 9<br><br>BILBOKO ERARA MENESTRA<br>MENESTRA A LA BILBAINA<br><br>ARROZA PAELLAN BEGETALEAN<br>ARROZ EN PAELLA VEGETAL<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN                                                  | 19                 | 856 Kcal. P.: 38 HC.: 97 L.: 30<br><br>DILUSTAK KALABAZINAREKIN<br>LENTEJAS CON CALABACIN<br><br>PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>OGIA<br>PAN |
| 22                 | 750 Kcal. P.: 24 HC.: 69 L.: 40<br><br>KUIA KREMA<br>CREMA DE CALABAZA<br><br>PATATA ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 4 ESTACIONES<br><br>JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA<br>YOGURT NATURAL AZUCARADO<br><br>OGIA<br>PAN        | 23                 | 910 Kcal. P.: 41 HC.: 96 L.: 38<br><br>MAKARROI AK TOMATEAREKIN<br>MACARRONES CON TOMATE<br><br>IZOKI LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN<br>SALMON AL HORNO CON VERDURITAS<br><br>FRUTA<br>FRUTA<br>INTEGRAL OGIA<br>PAN INTEGRAL |                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                                                                                                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                                                                                                                                                                                                                   |

**NOTAS:** Elikagaien balorazioaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde bat hartu delarik. Eskolako menuak energia beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeheretako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatetzen da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren fisikoaren maila eta beste faktore batzuen arabera. Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La cantidad diaria orientativa de energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

*Scolarest, comer, aprender y vivir.*



✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin.  
**Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Eguerdian transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**.  
**Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ Elkarbizitzen, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**.  
**Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Sareetan jarri lezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:  
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Sasoia | Temporada

### UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.  
*Consume productos de temporada para la elaboración del menú.*



### FRUTAK - FRUTA



Albertxikoa Albaricoque  
Uztapikua Brega  
Gerezia Cereza  
Arana Ciruela  
Pikua Higo  
Limoia Limón  
Mertxika Melocotón

Meloia Melón  
Nektarina Nectarina  
Mizpira Nispero  
Paraguaioa  
Paraguaya  
Madaria Pera  
Angurria Sandía

### BARAZKIAK ETA ORTUARIAK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga  
Baratzuria Ajo  
Alberjinia Berenjena  
Brokolia Brócoli  
Kuiatxo Calabacín  
Tipula Cebolla  
Zainzuria Esparrago verde  
Ziazerbak Espinacas  
Ilarrak Guisantes

Babak Habas  
Lekak Judía verde  
Letxuga Lechuga  
Patata Patata  
Luzokerra Pepino  
Piperra Pimiento  
Porrua Puerro  
Errefau Rábano  
Tomatea Tomate  
Azenarioa Zanahoria



## BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODAMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
*Pasta, arroz, legumbres, patatas*

Barazki kozinatutak edo entsalada  
*Verduras cocinadas o ensalada*

Haragia | Carne

Arraina | Pescado

Arrautza | Huevo

Fruta | Fruta

Esnekiak | Lácteos



Verduras cocinadas o ensalada...  
*Barazki kozinatutak edo entsaladan...*



Pasta, arroz, lekaleak, patatak...  
*Pasta, arroz, legumbres, patatas...*



Arraina edo arrautza | Pescado o huevo



Haragia edo arrautza | Carne o huevo



Arraina edo haragia | Pescado o carne



Esnekiak edo fruta | Lácteos o Fruta



Fruta | Fruta

OHARRAK:  
NOTAS:

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuak.  
Recuerda: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.